



くまとりでいつまでも若くイキイキと

第23号

発行 熊取町役場健康福祉部健康・いきいき高齢課
くまとりタピオ元気体操ひろめ隊
健康くまとり探検隊
熊取町食生活改善推進協議会
熊取町野田1-1-8
熊取ふれあいセンター
☎ 072(452)6285

健康講座ホームページはこちら↓



令和8年度 健康講座スケジュール

熊取町では、健康寿命の延伸や生活習慣病の重症化予防等を目的に、様々な健康づくりに関する講座を開催しています！

- ・要申込（内容・定員・申込期間については、広報くまとり または ホームページ をご確認ください。）
- ・★マークのある講座は、地域で活動する健康づくり推進ボランティアグループ（タピオ隊・健くま隊・食改 詳細は P.4～6）の会員養成の場として活用します。

ボランティア活動に興味があり、入会を検討されている方は、優先的に講座の年間参加申込を受付しますので、初回6月22日（月）の講座にぜひご参加ください！

実施予定時期		内 容	講 師
★	6月22日（月）PM 申込開始6月8日（月）から	オリエンテーション 動けるカラダづくり講座（運動編）	健康・いきいき高齢課 関西医療大学 中塚 さくら 先生
★	7月6日（月）PM	動けるカラダづくり講座（栄養編）	健康・いきいき高齢課 管理栄養士
★	7月13日（月）AM	家庭でも役立つ！ 食中毒と食品衛生のお話	泉佐野保健所
	8月27日（木）PM	生活習慣病予防講演会 テーマ：（仮）糖尿病について	りんくう総合医療センター 糖尿病・内分泌代謝内科副部長 大槻 朋子 医師
★	フレイル予防 マスター講座	10月7日（水）PM	#1～オリエンテーション・測定会～
★		10月20日（火）AM	#2～美味しく食事实習編～
★		10月29日（木）PM	#3～元気に運動実習編～
★		11月4日（水）PM	#4～お口のお手入れ実習編～
	11月16日（月）AM	健康相談会	健康・いきいき高齢課 他
	11月30日（月）PM	動けるカラダづくり講座（運動編） （※6月22日と同内容）	関西医療大学 中塚 さくら 先生
	12月8日（火）PM	動けるカラダづくり講座（栄養編） （※7月13日と同内容）	健康・いきいき高齢課 管理栄養士
★	フレイル予防 マスター講座	12月14日（月）PM	#5～自分の身体を知ろう編～
★		1月7日（木）PM	#6～私もできるサポーター編～
	2月1日（月）PM	生活習慣病予防講演会 テーマ：（仮）腎臓の機能について	りんくう総合医療センター 腎臓内科主任部長 重松 隆 医師
	3月11日（木）AM	健康相談会	健康・いきいき高齢課 他

◆台風など「警報」が発令された場合は、講座を中止することがあります。

◆内容は変更になる可能性がありますので、詳しくは広報またはホームページをご確認ください。

お問い合わせ 熊取町健康・いきいき高齢課 TEL：072-452-6285

フレイル予防・改善アドバイス

フレイルをご存知ですか？

年齢とともに心身の機能が衰え始める状態で、介護が必要な状態の前段階を「フレイル」といいます。

フレイルは「運動」、「栄養」、「口腔」、「社会・心理」の4つの機能の低下によって起こります。若いころからの筋力低下などのフレイルの芽は、生活の見直しや適切な対応により予防することができます！



オンライン対談
永く楽しく暮らすための
介護予防!!



フレイル予防に若いうちから取り組むことが大切です。
自分でできることから「ちょこっとプラス」
生活始めてみませんか？

認知症予防
にも
効果的！

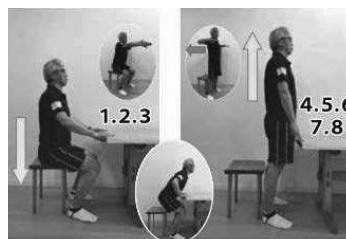
運動

1日10分の筋トレで筋肉を強化しましょう！

- ①回数はつらいと感じるまでやりましょう
- ②週3回、できれば毎日続けるとより効果的!
- ③呼吸は止めないで!
- ④体調の悪いときは無理をしないで

タピオ体操+(プラス)でおうちで運動!

例) スクワット



肩幅より少し広めに足を開き、前を見てひざを曲げて1・2・3で沈み込む戻すときには4・5・6・7・8でゆっくり元の状態に

おすすめ

できる範囲で続けることが大切です!
有酸素運動のウォーキングも
一緒に行うと効果的です!!

栄養

必要なたんぱく質 (1日60グラム) ※をとるための目安

- 1日3食食べましょう
- 1日1回は、**主食 主菜 副菜**を組み合わせた食事を!
- 筋肉のもとになる**たんぱく質**をしっかりとりましょう



※日本人の食事摂取基準2025年版
たんぱく質推奨量 (65歳以上) 男性60グラム/女性50グラム


口腔

お口周りや舌の筋肉の体操

舌やその周りの筋肉が衰えると、食事でおせたり、咀嚼が難しくなったり、話しにくくなったりします。予防のために、「パ」「タ」「カ」「ラ」の発声で、くちびるや舌をよく動かしましょう。

パタカラ発声

できるだけ速くはっきりと声を出しながら、続けて5秒発音します。

<p>「パパパ…」</p> <p>「タタタ…」</p> <p>「カカカ…」</p> <p>「ラララ…」</p> <p>「パタカラパタカラ…」</p>	<p>パ</p>  <p>タ</p> 
	<p>カ</p>  <p>ラ</p> 

年齢とともに…

ていねいな歯磨き

歯肉が歯周病などで退縮するため歯の根の部分が見えてきます

歯の根の部分は歯の部分に比べて柔らかいためむし歯になりやすいです

えんぴつ持ち 軽く握る	毛先をやさしく 歯と歯肉にあてる	「こちょこちょ」 振動させる様子	1〜2本ずつ みがく
入れ歯を外す 針金のかかる歯の側 面を忘れずに	歯と歯の間は デンタルフロスで	歯間ブラシで 歯と歯肉の 境目を狙って	一番奥の歯の後ろは ポイントブラシが とっても便利

社会・心理

外に出て社会活動に参加する人ほどフレイルリスクに加えて、認知症リスクも下がります。

1日10分(+10分)のつながりを心がけましょう

まずは自分ができること、興味があることから始めてみましょう!



参考：大阪府及び厚生労働省

聞こえ

聞こえづらさは年のせいと思っていませんか?

聴力は、年齢に伴い低下し、75歳以上の方の4〜7割に加齢性難聴の傾向が見られます。聴力の低下を放置しておく、脳の「聞く」機能が衰え、会話に参加しづらくなることでフレイルにつながり、認知症へのリスクも増加します。

難聴は、放置していると進行しますので、聴力の低下を感じたら、早めに耳鼻咽喉科を受診し、補聴器が必要な方は、つけはじめるタイミングを逃さないようにしましょう。

高齢者の補聴器購入費の助成

聴力機能の低下により日常生活に支障のある高齢者を対象に、補聴器の購入費用の一部を助成します。

- 対象者● 65歳以上、非課税世帯 他
- 助成内容● 購入金額の2分の1 (上限2万5千円)



お一人暮らしで不安のある方に

独居高齢者見守り支援事業

【お問い合わせ】
熊取町地域包括支援センターやさか
☎453-8330

65歳以上のおひとり暮らしの方を対象に状況に応じて電話や訪問で見守り支援をしています。

緊急通報装置貸与

【お問い合わせ】
健康・いきいき高齢課

☎452-6084

町内に居住する65歳以上のおひとり暮らし高齢者の方などに対し、急病や災害等の緊急時に、迅速かつ適切な対応を図るため、緊急通報装置を貸与します。



タピオひろめ隊

(くまとりタピオ元気体操ひろめ隊)

体

体が動けば心も動く！

メンバー
熱烈
募集中!!

こんな活動しています

- ・月1回練習日
- ・月1回サポーター会議
- ・介護予防教室のお手伝い
- ・出前講座（希望の地区・施設等へ伺います）
- ・タピオステーションのお手伝い



タピオ君

タピオ体操練習日



はじめての方も
大歓迎!

ふれあい元気教室



隊員からの声

タピオ君20歳になります
熊取町と大阪体育大学の協働事業として、平成18年10月に「くまとりタピオ元気体操」が誕生し、体操を広める活動が今年で20年。長かったようで、あっという間でした。最初は知名度もなく、数名の参加者で淋しい限りでしたが、□コミで参加者が増えていき、今では40名前後の参加者で賑わっています！これからも健康と体力アップを目指し、小さな幸せを届けていけますよう頑張っていこうと思います！

参加者の声

多くの人たちとおしゃべりができる楽しい場所！
いろいろなレクリエーションやタピオ体操で体も心も頭もすっきり！気分爽快！

YouTubeに体操の動画を公開中

熊取町 タピオ元気体操

検索



令和8年度 練習日程

6月 8日(月)	10月 5日(月) *	令和9年 1月 7日(木) *
7月 9日(木) *	11月11日(水)	令和9年 2月 3日(水)
8月20日(木) *	12月 9日(水)	令和9年 3月 8日(月) *
9月 9日(水)		

場 所：熊取ふれあいセンター 3階リハビリ室
時 間：午後1時30分～3時30分
持ち物：飲み物・タオル・上ぐつ ※動きやすい服装
申込み：不要



*印の日は、
大阪体育大学
池島先生の
指導日です。

歩 健くま隊

(健康くまとり探検隊)

初心者の方も 大歓迎♪

新規隊員 大募集中!

ウォーキングはあなたの健康づくりに役立ちます!!
一緒に楽しく歩きましょう!

こんな活動しています

- ・ ツキイチウォーキング
- ・ ふれあいウォーキング
- ・ ちょこっとウォーキング
- ・ 下見ウォーキング
- ・ 出前講座、交流会
- ・ 結果説明会時体力測定
- ・ 第3火曜日 定例会

健くま君

ツキイチウォーキング



「標準コース」と「健脚コース」の2つのコースに分かれて歩きます。初めての方も大歓迎！熊取町の名所を巡りながらウォーキングしています。

町内ウォーキングマップ (NO.1~NO.9)

健康・いきいき高齢課、駅下にぎわい館、煉瓦館等にて配布しています！

図書館展示

例年3月上旬に図書館の展示コーナーに健くま隊の活動内容を掲示しています。



ふれあいウォーキング



春と秋に実施！春は桜、秋は紅葉を見に行きます♪みんなで楽しく景色を見ながらウォーキングしています♪

自分の体力年齢を知ろう！

熊取ふれあいセンターで実施の**特定健診結果説明会、出前講座**にて体力測定を行っています。
ぜひご参加ください！

項目 握力・長座体前屈・開眼片足立ち・TUG・チェアスタンド

長座体前屈

交流会



泉南市から来ていただいた道草会さん♪
今回は、熊取路をレッツウォーク！



令和8年度 住民参加のウォーキング日程

※申し込み不要

ツキイチウォーキング！		ふれあいウォーキング
6月23日(火)	12月15日(火)	11月24日(火)
7~9月は夏季休み	令和9年 1月19日(火)	ちょこっとウォーキング
10月20日(火)	2月16日(火) *町民グラウンド集合 (ひまわりバス：ドーム前下車)	10月27日(火)
11月17日(火)	3月16日(火)	令和9年 3月30日(火)

集合場所：熊取ふれあいセンター（2月16日（火）のみ町民グラウンド）

時間：午後1時～4時頃（受付：午後0時30分～）

持ち物：飲み物・タオル・健康保険証（マイナ保険証）または資格確認証（念のため）・参加費50円（保険代）

※「ツキイチウォーキング！」は、健脚コース（約5～6km）、標準コース（約3～4km）があります。

雨天時は、6月・3月は翌週火曜日に延期します（他月は雨天中止）。



食改

会員募集中！
男性也大歓迎♪


(熊取町食生活改善推進協議会)

食

食べる幸せ、元気の源
私達の健康は私達の手で！

こんな活動しています

- ・第2月曜日 定例会
- ・各種料理教室
- ・特定健診時減塩展示
- ・出前講座
- ・手作りみそ教室 など



くうちゃん


親子クッキング



料理も一度でいいから作ってみたかった。みんなでつくって楽しかった。


ナポリタンを炒めるのが楽しかったけど楽しかった。

男性料理教室



家で同じものを作りたい。毎回参加したいです。

食改おすすめの“野菜たっぷり”&“減塩”メニューです★



- ・ごはん ・ひと口バーグ花包み
- ・根菜のカレー煮
- ・ウィンソワーズ
- ・手作りジンジャーエール



豚しゃぶピリ辛冷麺
揚げなすの豆乳あんかけ
あじさいゼリー



新しい仲間と出会えよかったです。楽しかったです。

手作りみそ教室



大豆から煮て本格的に教えてもらったのが良かった。

毎年大好評のみそ作り教室です！

友人からもらってとても美味しかったので自分で作ってみたかった。

熊取町農業祭



一日の野菜の量も当てるクイズに挑戦して頂きました。

収穫したまいたけで天ぷらを作りました！

令和8年度 年間予定・開催内容

日程	内容
7月28日(火)・29日(水)	親子クッキング
9月17日(木)	男性料理教室
11月10日(火)	手作り白みそ教室
令和9年 2月2日(火)	手作りみそ教室

場 所：熊取ふれあいセンター 2階クッキングルーム
 申込み：健康・いきいき高齢課 (☎072-452-6285)
 ※時間、持ち物、費用など詳細は「広報くまとり」をご覧ください。

食改員の声

会員との情報交換が楽しいひととき。

自分の体は食べたものでできている事を学びました。

共通の話題から同じ地区の人だったいて、びっくりするやら驚きで会話が弾みます

各活動へ参加中のけが、事故については、各自自己責任でお願いします。

皆さんの「できるようになりたい！」を応援します！

無料

送迎あり

『ふれあい元気教室』を利用してみませんか？

(短期集中予防通所型サービスC)



こんな日常生活のお悩みはありませんか？



階段を昇るのが大変

ゴミ出しなど家事が大変

転倒などが不安で
買い物に行けない

教室参加者ひとりひとりの日常生活での困りごとを解決するために、専門職による筋力アップの運動やバランスの良い食事やお口の健康をサポートするプログラムです。

運動機能の維持向上と日常生活動作の改善などをめざし、元気で健康な生活の継続につなげます。

- 1. 実施期間 約3か月間
週1～2回（主に火曜日と金曜日） 全20回
- 2. 時間 13時30分～15時30分
- 3. 場所 熊取町ふれあいセンター
- 4. 対象 ① 要支援1・2の認定を受けている方
② 65歳以上で基本チェックリストで、「事業対象者」と認定された方

《ふれあい元気教室の様子》



上記のいずれかで、生活動作に困りごとがあり、主治医からの運動制限がない方

☆ひとりひとりの生活課題を把握するために、事前に専門職（理学療法士・作業療法士）訪問があります。

★参加者の感想です！★

腰の痛みで長く立てず、流し台に立つ時、常にもたれかかって作業をしたり、途中で休憩をしていました。教室の中で運動をしっかりと、まっすぐに立ち、皮をむいたり時間のかかることもできるようになり、調理するのが楽になりました。

お風呂のまたぎが難しく、浴槽からの立ち上がりも不安で、家のお風呂に入れず、デイサービスで入浴をしていました。教室の途中から足に力が入るよう感じ、今では家のお風呂に入っています。

お問い合わせ 介護保険課 ☎072-452-6298

『楽しく生きる知恵探し』のご案内

運動不足や閉じこもりがちだと感じる65歳以上の方を対象に、運動指導やレクリエーションなどを実施します。募集については、広報くまとりをご覧ください。

〈実施回数〉1クール10回（週に1回程度）

〈場所〉熊取いきいきセンター

〈費用〉100円/回



お問い合わせ 熊取町社会福祉協議会 ☎072-452-6001

タピオステーション (住民運営の通いの場)

おうちの近くで体カづくり!

現在(令和8年3月末)
30地区で展開中!

体操だけでなく、
レクリエーションやカフェで、
おしゃべりも
楽しんでいます。



タピオステーション実施地区

- ①南山の手台 老
- ②若葉 老
- ③水荘園 老
- ④桜が丘 老 集会所
- ⑤美熊台 老
- ⑥青葉台 老
- ⑦緑ヶ丘 老
- ⑧自由が丘 老
- ⑨翠松苑 老
- ⑩新野田 老
- ⑪大久保サニーハイツ 老
- ⑫池の台 老
- ⑬久保 老
- ⑭山の手台 老
- ⑮希望が丘 老
- ⑯小垣内 老
- ⑰高田 文化ホール
- ⑱いきいきセンター
- ⑲つばさヶ丘北 老
- ⑳つつじヶ丘 老
- ㉑七山 公民館
- ㉒つばさヶ丘西 老
- ㉓泉陽ヶ丘 老
- ㉔長池 老
- ㉕大原 集会所
- ㉖東和苑 老
- ㉗五月ヶ丘
- ㉘グリーンヒル 老
- ㉙ふれあい18
いきいきセンター
- ㉚野田 老

老…老人憩の家

立ち上げ支援希望グループ募集中!

タピステ立ち上げ支援の目安

- ◎仲間の確保(概ね65歳以上で5人以上)
- ◎場所の確保(イス、テレビ、DVD再生機含む)
- ◎やる気!(週1回以上)

タピオステーションって?

転ばないためのバランス力・筋力向上などを目的に、地域主体で週1回程度、大阪体育大学監修の体カづくりメニュー「**タピオ体操+(プラス)**」に取り組む場です。運動をはじめたいと感じている方、体力に自信のない方にもおすすめ! 足の筋力とバランス力の向上に効果があります。

こんな体操をしています

タピオ体操



お口の体操



あたまの体操

- ・あとだしジャンケン
- ・トントン・すりすり
- ・ゲーパー
- ・指の体操
- ・2拍子3拍子
- ・鼻と耳

ぴんぴん! 元気だより

くまとりでいつまでも若くイキイキと

第23号

発行 熊取町役場健康福祉部健康・いきいき高齢課
くまとりタピオ元気体操ひろめ隊
健康くまとり探検隊
熊取町食生活改善推進協議会
熊取町野田1-1-8
熊取ふれあいセンター
☎ 072(452)6285

健康講座ホームページはこちら↓

令和8年度 健康講座スケジュール



熊取町では、健康寿命の延伸や生活習慣病の重症化予防等を目的に、様々な健康づくりに関する講座を開催しています!

- ・要申込(内容・定員・申込期間については、広報くまとり または ホームページ をご確認ください。)
 - ・★マークのある講座は、地域で活動する健康づくり推進ボランティアグループ(タピオ隊・健くま隊・食改 詳細はP.4~6)の会員養成の場として活用します。
- ボランティア活動に興味があり、入会を検討されている方は、優先的に講座の年間参加申込を受付しますので、初回6月22日(月)の講座にぜひご参加ください!

実施予定時期	内容	講師
★ 6月22日(月) PM 申込開始6月8日(月) から	オリエンテーション 動けるカラダづくり講座(運動編)	健康・いきいき高齢課 関西医療大学 中塚 さくら 先生
★ 7月6日(月) PM	動けるカラダづくり講座(栄養編)	健康・いきいき高齢課 管理栄養士
★ 7月13日(月) AM	家庭でも役立つ! 食中毒と食品衛生のお話	泉佐野保健所
8月27日(木) PM	生活習慣病予防講演会 テーマ:(仮)糖尿病について	りんくう総合医療センター 糖尿病・内分泌代謝内科副部長 大槻 朋子 医師
★ フレイル予防 マスター講座 10月7日(水) PM	#1~オリエンテーション・測定会~	健康・いきいき高齢課 他
★ 10月20日(火) AM	#2~美味しく食事実習編~	健康・いきいき高齢課 管理栄養士
★ 10月29日(木) PM	#3~元気に運動実習編~	大阪体育大学 友金 明香 先生
★ 11月4日(水) PM	#4~お口のお手入れ実習編~	言語聴覚士 高橋 美香 先生 歯科衛生士 大森 かすみ 先生
11月16日(月) AM	健康相談会	健康・いきいき高齢課 他
11月30日(月) PM	動けるカラダづくり講座(運動編) (※6月22日と同内容)	関西医療大学 中塚 さくら 先生
12月8日(火) PM	動けるカラダづくり講座(栄養編) (※7月13日と同内容)	健康・いきいき高齢課 管理栄養士
★ フレイル予防 マスター講座 12月14日(月) PM	#5~自分の身体を知ろう編~	大阪体育大学 池島 明子 先生
★ 1月7日(木) PM	#6~私もできるサポーター編~	大阪体育大学 三島 隆章 先生
2月1日(月) PM	生活習慣病予防講演会 テーマ:(仮)腎臓の機能について	りんくう総合医療センター 腎臓内科主任部長 重松 隆 医師
3月11日(木) AM	健康相談会	健康・いきいき高齢課 他

- ◆台風など「警報」が発令された場合は、講座を中止することがあります。
- ◆内容は変更になる可能性がありますので、詳しくは広報またはホームページをご確認ください。

お問い合わせ 熊取町健康・いきいき高齢課 TEL: 072-452-6285